

オ ル タ ナ
ALTERNA

一般社団法人メンタルさぽーと協会
生活訓練施設 Lu-cha (ルーチャ)
平成 28 年 1 2 月 発行 第 7 号

卒業生について



平成 28 年の夏、3 名の方が Lu-cha を卒業されました。Lu-cha は開所して 2 年が経ち、新たな一歩を踏み出す方が出てきています。

卒業生の方は、Lu-cha 開所 2 周年記念のイベントの際に開所当初の思い出や取り組んできた活動について話をされており、新しく Lu-cha に入った方たちからは「今と全然違う!」「新鮮でした。」などの声が上がっていました。また、Lu-cha 新聞社や音楽のプログラムでは、今通われている方たちへ、プログラムにどのように取り組んできたか、どんな苦労があったかなどのメッセージをいただいています。

今号の製作に入る前に初代デスクの役割を担っていた方が卒業されたため、初めてデスクが交代するという大きな変化がありました。卒業された方からデスクの役割を引き継いだ A さんは「デスクの作業を引き継ぎ、改めてデスクという役割の大変さと、卒業生の方が Lu-cha 新聞社のキーパーソンだったと身にしみてわかりました。卒業生の方が紡いできたプログラムをより良いものにしていきたいです。Lu-cha 新聞社にもどんどんと新しい人に入ってきてほしいと思います。」と話されていました。また、音楽プログラムのメンバーにも変化がありました。音楽で一緒に活動を続けてきた B さんは「一緒に演奏の練習をされていて、楽しく話をしたり励ましてもらったことを覚えています。演奏していたウクレレやクラシックギターの音が柔らかくてきれいでした。歌声も素敵でしたね。」と感謝の気持ちを話されていました。開所当初から一緒に活動を続けてきた職員の C さんは、「一緒に活動をしてきた方が卒業していくのは寂しい気持ちもありますが、Lu-cha での活動がきっかけでその人の生活がより良いものになれば嬉しく思います。Lu-cha をステップにして自分の目標を叶えていってほしいです。卒業生の方には感謝しています。」と話しています。

今後、Lu-cha 新聞社は新しいメンバーで活動を継続していきます。多くの人に参加していただき、様々な個性を感じさせるような紙面づくりを目指していきます。



ルーチャプログラム紹介

スポーツ・卓球 担当 ねこ

気になるパラリンピック卓球選手を紹介します。別所キミエ選手です。
現役を引退する選手が多い年齢の中で 68 才での現役なので注目してみました。
45 才で初めてラケットを振り始め 1999 年フェスピック卓球選手権大会で初デビュー！！
今ではほぼ毎日朝 9 時から夕方 6 時まで、一日 9 時間を練習に費やしているとのこと。
リオパラリンピックでは最年長選手である為多国から注目を集めています。
リオでは準々決勝まで進んだ、世界の別所キミエ選手 68 才。
4 年後の東京パラリンピックに向けて頑張っているそうです。私も応援しています。



Lu-cha 卓球

トーナメント 5 点マッチで試合をしました。1 位になったのはスタッフの O さんです。
ラリーにもなって熱い戦いでした！とても楽しかったです。

看板作り 担当 まつり奴

Lu-cha の階段を登り切ると、そこには手作りの看板があります。
季節感溢れる看板の材料は、よく見ると、色々な物をリサイクルして
うまく利用していることが分かります。

この看板は月に一度看板づくりのプログラムで、みんなでアイデアを出し合って
作ったものです。

材料を買わないで作るのが最初は大変でしたが、慣れると楽しみになりました。
これからもアイデアを出し合って良い物を作っていきたいと思っています。



9 月の看板



10 月の看板



音楽プログラムは、毎週火曜日午後 13 時から 15 時に行われています。このプログラムでは、メンバー、スタッフと一緒にどんな演奏をするかを考えます。7月の2周年イベントで演奏したスピッツの『チェリー』の練習は一段落して、現在は、横浜銀蝿の『しりとりロックンロール』、学校唱歌の『故郷（ふるさと）』、ジョン・レノンの『イマジン』の3曲に取り組んでいます。台風の影響で通うのが大変な日もありましたが、参加メンバーはしっかりと練習に取り組

んでいました。以前はひとりで演奏していたのでバンド演奏は別世界に感じます。皆と音をだしあう時間は楽しいです。最初のころ、完成まで仕上げるのに時間がかかっていましたが、成果もあり徐々に時間も短くなってきています。それぞれの方が自分なりの目標を持っていて、いい雰囲気です。

Aさんは、「しりとりロックンロールは自分が提案した曲なので責任感を持っています。今回は、しりとりロックンロールのような楽しい曲やふるさとのように初心に帰れる曲などあっていいなと思っています。」

Bさんは、「練習の中で新しいことに挑戦するとき大変です。」と話されていました。

故郷（ふるさと）について

私にとって卒業式や合唱コンクールなどで馴染み深い曲ですが、歌詞やメロディーしか知らなかったので1番の歌詞に出てくる『かの山・かの川』ってどこだろう？そもそも誰が作った曲だろう？と疑問が湧いたので調べてみました。

故郷は、1914年(大正3年)に発表された曲です。しかし、長い間、作詞作曲者が不明のままだったそうです。そこから昭和40年代に作詞・高野辰之、作曲・岡野貞一と推定され、現在もその説が支持されています。この2人が一緒に作った曲には、他にも『春がきた』や『朧月夜』などの名曲があります。

3番まである故郷ですが、歌詞に出てくる『かの山』は高野氏の故郷にある長野県の熊坂山や大平山、『かの川』は斑川を指しているのではないかと考えられています。故郷は歌われる以外にも鉄道の発車メロディーなどにも利用されているようです。

調べてみて、推定ですがモデルになった山川や作られた時代が分かり、のびのびとしたふるさとのイメージが私の中に湧きました。

みなさんにとっての『ふるさと』はどのような風景でしょう？



野うさぎを追うってこんな感じ？





↑ 完成した冊子

8月の終わりに、Lu-cha ゼミの2冊目の冊子が完成しました。第1回目のLu-cha ゼミでは“相撲”という題材が選ばれましたが、今回は“お茶”をテーマにし、様々な視点からお茶について調べられています。参加者は、『お茶の効果・効能』、『茶器のいろいろ』、『ハーブティーについて』、『お茶についての迷信』など各々の興味のあるテーマを選び、調べごとを進めていました。約3ヶ月間の研究期間を経て、第1回の冊子のページ数を大幅に上回る約40ページの大作が完成しています。冊子は読み応えがあり、調べる・学ぶことの楽しさが伝わる内容となっています。



↑ 完成した相撲についての冊子

参加者のAさんは、「一口にお茶と言っても、内容はバラエティーに富んだものになっています。自分が選んだテーマについて調べるのはもちろん楽しいですが、読んでいなくても知らなかったことを知ることができて楽しいです。」と、学ぶこと、知ることの楽しさを感じたとのことでした。また、茶器について調べたBさんは、「茶器は数が多くて調べるのが大変でした。まあまあもののできたかなと思います。次回は自分の興味のある刀について調べてみたい」と感想を話されています。

Lu-cha ゼミは、「大人になってからの、“本来の勉強”の楽しさを味わい生活の質をより豊かにすること」、「グループで他の人と協力しながら作業を進める練習をすること」などを目標に月に1～2回のペースで実施されています。また、完成した冊子はLu-chaの中で閲覧できます。



↑お茶について研究した後のお茶は格別でした！



徒然な Lu-cha

梅について PN DIKO

前回、動物(犬)の記事を書いたので今回は同じく自然界に存在する上で欠かせない

「植物」に関する記事を書こうと思いこの記事を作成しました。

記事にする植物は「梅」です。冬に咲く植物で、今回の Alterna の完成時期に丁度いいかなと予想して執筆しています。

梅はバラ科の植物であり、「花よし」「香りよし」「果実よし」の三拍子揃った素晴らしい植物で、松竹梅の一つである「おめでたい」とされる花木だそうです。

香しい芳香と清楚なイメージが好まれ、古くから愛され続けている植物とのこと。



中国では紀元前から酸味料として用いられており、塩とともに最古の調味料と知られていて、日本語でも使われるよい味加減や調整を意味する単語「塩梅（あんばい）」とは、元々はウメと塩による味付けがうまくいったことを示した言葉だそうです。驚きですね。

花も美しく、実も有効利用できる有難い樹木で、古今東西長い歴史の中、愛され続けている花です。奈良時代以前ではお花見といえば桜の花ではなく梅の花を指すことが多かったらしく、梅より桜が一般的に愛好される様になったのは平安時代からだそうです。そして、梅は古里(ふるさと=奈良平城京)の静かな美しさと文化的郷愁の花となって、和歌や能に取り上げられるようになっていったそうです。

ここまでの文の通り日本では古くから親しまれているだけあり、様々な別名称で呼ばれています。

好文木（こうぶんぼく）、春告草（はるつげぐさ）、木の花（このはな）、初名草（はつなぐさ）、香散見草（かざみぐさ）、風待草（かぜまちぐさ）、匂草（においぐさ）などがあるようです。

梅は様々な用途で使用されており、梅干や梅ジャム等、私達の生活の中に今も根強く浸透しているので、今も昔も日本人には欠かせない存在になっているようです。私は大好きです梅干。



梅干



青梅のハチミツ漬



青梅の甘露煮

アメリカンアキタ K.C

第二次世界大戦後、アメリカ軍人たちが飼い、後に母国へ連れ帰った秋田犬が、アメリカンアキタのルーツです。当初は単に「アキタ」と呼ばれましたが、日本の秋田犬と区別して「アメリカンアキタ」と呼ばれるようになりました。ただし、海外の多くの畜犬団体では、「アキタ」と言った場合、現在でも日本の秋田犬とアメリカンアキタの両方を指したり、あるいはアメリカンアキタのみを指したりする 경우가多く、両者を特に区別していないこともしばしばあります。

当時比較的入手しやすかったのは、マスティフやジャーマン・シェパード・ドッグの特質が色濃く残る「出羽系」と呼ばれるタイプのものであり、アメリカ兵が入手し、後に母国へ連れ帰った秋田犬のほとんどは、昭和20年代を通じて市場を席巻していた、この系統の秋田犬でした。頭が良く、適応能力の高いこれらの「秋田犬」は、アメリカ国内でも人気となり、繁殖によりその数も増えていきました。

一方、日本国内では、原種である秋田マタギ犬を使うことにより、本来の日本犬の特質が強い秋田犬が改めて改良繁殖され、この系統こそが真の秋田犬とされたために、一世を風靡した出羽系は、最終的にはほぼ根絶されるに至りました。

今回調べた感想は、アメリカンアキタは秋田犬より足が短くずんぐりむっくりした体格の良い犬で、顔は少し崩れた感じで非常に愛くるしい表情をしておりとても可愛いですし、全体的に頼もしくて格好いい犬なので好きです。



秋は芸術、読書、食欲 PN.あずみこ



こんにちは、お元気にお過ごしでしょうか？
ボクは忙しい日々を充実にご過ごしています。
今回は、一輪の花と題し元気になれる絵画を描いて見ました。
拙い絵で申し訳ありませんが、皆さんの心が癒されれば幸いです。



小さな知恵袋 担当 ピンクシュガー

ポテトチップス（略してポテチ）は、冷凍保存するとパリパリなまま保存できます。
冷凍庫で冷たくしたポテチも、ひんやりしていて結構美味しいです。濃い味のは特に、冷凍することで味が薄く感じられるのでオススメです。私の家の冷蔵庫の冷凍室には、数種類の食べかけポテチがいくつか入っています。ポテチ以外のスナック菓子でも応用できるのですが、私が凍らせてみたスナック菓子の中ではポテチほど、冷凍して美味しくなるものはありませんでした。みなさんも食べきれないポテチがありましたら是非、冷凍保存してみてくださいね。そして、凍らせると美味しくなるスナック菓子がありましたら、是非、わたくし、ピンクシュガーまでご報告ください。お待ちしております♪

Lu-cha ホームページについて

Lu-cha のホームページでは、Lu-cha のパンフレット、最新のプログラムカレンダー、Lu-cha 新聞などのダウンロードをすることができます。

「生活訓練施設 Lu-cha について」という冊子では、Lu-cha を利用する際の具体的なイメージやプログラムの細かな説明、Lu-cha メンバーの声などが載っています。Lu-cha がどういう場所なのか知りたいという方は、こちらの冊子に目を通してみてください！ホームページのトップページで確認できますので、ぜひご覧ください。



冊子「生活訓練施設 Lu-cha について」



プログラムカレンダー

下記、URL か「生活訓練施設 Lu-cha」で検索♪

URL: <http://mental-support-lucha.jimdo.com/>

生活訓練施設 Lu-cha

検索

Lu-cha(ルーチャ)のホームページようこそ！

Lu-cha(ルーチャ)は、東京都八王子市にある通所型の生活訓練施設です。

このホームページでは、Lu-chaでの活動の様子の一部を紹介します！

ホームページのトップページです！

パンフレット・冊子などのダウンロードはこちらから

生活訓練施設Lu-chaとはどのような施設か、プログラムの細かな説明などが書かれた冊子です。メンバーの方の体験談も載っておりLu-chaがどのような施設か知ることが出来ます。読んでLu-chaイメージを持っていただければ幸いです。

下のダウンロードボタンからダウンロードできます。

生活訓練施設Lu-chaについて
冊子完成版280118.pdf
Adobe Acrobat ドキュメント [2.2 MB]

ダウンロード

冊子はこちらからダウンロードできます。

編集後記

寒さもやってきて暖房をつける時期がきました。ついこの間までは暑さも残り冷房を使っていたのにあっという間です。寒暖の差もあったので、体には十分気を付けたいところです。今回の新聞作りは、今までデスクをやっていた方が卒業されて新しい方が行いました。メンバーそれぞれが役割を果たし、皆で協力して作り上げました。次号の発行もお楽しみください。(K.C)

今までデスクをされていた方が卒業して、新デスクに就任しました。まだまだ前デスクの方に及ばない部分も多く、皆さんに助けられながらの作業となりました。今回の Lu-cha 新聞社のプログラムは自分にとってとても良い糧になりました。次回以降の新聞もクオリティを維持していけたらいいなと思っています。(DIKO)

平成 28 年 12 月

一般社団法人メンタルさぼーと協会
生活訓練施設 Lu-cha (ルーチャ)
東京都八王子市明神町 3-9-1 MKビル3階
TEL 042-649-3616